№ 14. Warszawa 4 Kwietnia 1908 r. Rok 3.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce:
Na 1 stronicy okładki 30 kop.
Na innych stronicach 20 kop.
Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedynczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony hygienie i estetyce ciała, pielęgnowaniu urody, racjonalnej kosmetyce i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Odrodzenie wiosenne.

Wiosna się zbliża. Niebo błękitnieje; drzewa i krzewy wyciągają do słońca nabrzmiewające od życiodajnych soków ramiona, by lada dzień błysnąć w słońcu gruzłami młodych, tłustych pączków, niby słowami pełnemi okrzyków młodej uciechy. Ziemia dymi surową, mocną wonią i przeciąga się leniwo w drżącej rozkoszy rozrodczej, czując już w łonie ruch walczącego o życie płodu. Budzi się z zimowego letargu wszelka żywizna w głębi ziemi, na jej skorupie i w atmosferze sinego powietrza. A człowiek — blady mieszkaniec miast? Więzień, zamknięty wśród chłodnych murów? Wyciąga z tęsknotą ręce przez otwory okien do słońca, jawiącego mu się pośród obłoków dymu i kurzawy ulic, jak odległa zjawa szczęścia.

Miast w czystem słońcu odżywić zesztywniałe bezruchem ciało, miast ręce zanurzyć w ciepłem, żywem ciele ziemi, miast puścić bose nogi w pląs weselny na cześć święta wiosny i nagą piersią przecinać wonne, ciepłe powietrze — on tkwić zmuszony dziś, jak wczoraj, wśród zimnych murów, wdychać cuchnącą woń ulicy i przepełnionych mieszkań, odziewać swe ciało w ciężką i obcisłą odzież, zasilać nadwątlony organizm strawą marną, za szczupłą dlań lub niezdrową, wysiadywać przez całe dnie na jednem miejscu — w ciasnem mieszkaniu, biurze lub warsztacie.

A nawet ci z mieszkańców miast, co mieliby czas i sposobność wyjść poza mury, co mogliby skrzepić swe ciało choć przez godzinę swobodnym ruchem, harmonijnym i szczęsnym trudem dziecięcia matki — przyrody, a duszę rozjaśnić wiosennem ziemi szczęściem — nawet ci przepędzają czas, na spoczynek po pracy przeznaczony, w sposób marny, jałowy, wyniszczający bardziej niż sama praca ciało, zubożający sezamy ducha aż do zupełnej pustki, aż do zupełnej skarbów utraty. Niewyczerpane bogactwo piękna mieści się w całej przyrodzie; a człowiek jest jej częścią, jej duszą, jest nią samą. Więc chyba pięknym jest człowiek, pięknem jego ciało, jak pięknym jest dąb rosochaty, liść, motyl barwny lub jeleń mknący chyżo wskróś gąszczy leśnych. Czemuż więc nie ma czcić człowiek piękna tego, danego mu przez sam fakt istnienia, czemużby nie miał mu hołdu składać i zachwycać się niem w sobie samym, jak zachwyca się przyrodą? W przeczystem boskiem pięknie posągu Wenery milońskiej lub Apollina belwederskiego zawarty jest dowód wiekuisty, że kult dla piękna ludzkiej postaci może być równie święty, równie czysty i głęboki, jak kult dla bóstwa samego.

A teraz spojrzenie w głąb miast; spojrzenie w ulice brudne, kamienne i martwe, spojrzenie na mężczyzn bezsilnych i przygarbionych; niewiasty zawiędłe i niemal kalekie, choć jeszcze młode; dzieciątka blade, wątłe i rachityczne.

Ten widok bolesny i wymowny winien być dla mieszkańca miast przestrogą, że jeśli zerwie wszelkie węzły pożycia i współczucia z przyrodą, zkarleć i zwyrodnieć musi on sam lub jego dzieci.

Wie już dziś o tem w ogólności człowiek współczesny i walczyć ze złem poczyna. I oto temu zawdzięczamy publiczne po miastach parki, szacunek okazywany przez mieszkańca miast dla byle skrawka zieleni, świątobliwy jego pietyzm dla byle drzewka w ciasnem podwórku, byle grządki ukrytej gdzieś pod murem.

Praca na świeżem powietrzu, szczęśliwe grzebanie w ziemi bezsilnemi rączkami—toć marzenie o szczęściu każdego dziecka mieszczańskiego.

* * *

Zamiłowanie do *sportów* poczyna dziś — na szczęście — coraz więcej zjednywać sobie zwolenników pośród miast mieszkańców. Ślizgawka, jazda na rowerze, saneczkach i nartach, błądzenie po górach—wszystkie te sporty mają już dziś tysiące miłośników i już ważne oddają dziś ludzkości usługi: wyrabiają mięśnie, przytomność umysłu i odwagę, i nawiązują zerwane przez tryb życia miejskiego węzły pożycia i współczucia z przyrodą. Niestety — sporty te są przeważnie przywilejem jednej tylko płci rodu ludzkiego, tylko mężczyzn, — przez nich stworzone lub przyswojone i zastosowane skutkiem tego do męskich mięśni, męskiej budowy ciała, męskich zajęć i upodobań.

A kobieta?... Kobieta, której łono daje ludzkości nowe pokolenia, kobieta — żona i kobieta — matka, skrzętne i pracowite bóstwo domowego ogniska, czyż ma już być na zawsze po miastach, skazaną na życie bezbarwne wśród murów, na mnóstwo cierpień i niedomagań z powodu braku powietrza, ruchu, słońca, z powodu niestosownego stroju, bezsiły fizycznej, niedorozwoju kośćca? Wprawdzie silniejsze, bardziej męskie wśród kobiet jednostki dzielą z mężczyznami ich sporty, jeżdżą na kole, saneczkują lub błądzą po górskich szczytach, lecz ileż jeszcze tysięcy kobiet skazanych jest skutkiem swej kobiecej bezsiły fizycznej na więdnięcie wśród ciasnych ścian miejskie-

go mieszkania, w których nazbyt szybko zamiera ich piękność, rozlewają się kształty ciała, ginie rumieniec na policzkach, żółknie płeć i tysiącami przedwczesnych zmarszczek i fałd pokrywa się skóra!

Dodajmy do tego niehygieniczny strój, ściskający, jak żelazne kleszcze, to biedne, bezkrwiste zazwyczaj ciało kobiece, dodajmy bezsenne w zimie noce karnawałowe, spędzane po dusznych, niedostatecznie przewietrzanych salach balowych i „tanzbudach", niezdrowy skutkiem ciasnego stroju i zaduchu zawrotny ruch w tańcu, a czyż nas zadziwi wówczas ten ogromny stosunkowo procent chorych na gruźlicę pośród kobiet mieszkanek miast, na ciężką anemię, kobiet stale roniących lub rodzących dzieci chore, kalekie i z góry na życie wśród ciągłych chorób i niedomagań skazane?

Ileż to kobiet — zwłaszcza u nas — stroni od tak zdrowego, a tak przystępnego krzepiącego ciało i duszę, sportu zimowego, jakim jest *ślizgawka*, a oddaje się niezdrowym zabawom karnawałowym, szalejąc po salach balowych z gorliwością zaiste lepszej godną sprawy!

Lecz porzućmy zimę i karnawał, wszak przed nami wiosna. I oto pytanie się nasuwa, w jaki sposób winna kobieta skrzepiać swe ciało, właśnie w tej porze roku? Szczęśliwe te kobiety, którym stały pobyt na wsi i gospodarstwo nasuwają same przez się rozrywki i niemal zmuszają ich ciało do ruchów i trudów na świeżem powietrzu i na słońcu. Lecz co ma czynić mieszkanka miasta?

Oto chcę właśnie zwrócić uwagę—moich czytelniczek, że wiele z nich (choć niestety nie wszystkie!), nie opuszczając wcale rogatek miasta, które zamieszkują, mogłoby stworzyć sobie sport, bodajże najzdrowszy i najpiękniejszy ze wszystkich istniejących, a przytem i piękno z pożytkiem łączący.

Jest nim *praca w ogrodzie*. Nie odkrywam nic nowego. Wiem, że bardzo wiele kobiet z zamiłowaniem uprawia z roku na rok swój ogród i co rok wiosnę ze szczytną wita radością, jako porę roku, przynoszącą im najwięcej pięknych i czystych wrażeń, najwięcej sił i zdrowia, wesela i swobody myśli.

Lecz ileż więcej kobiet, a zwłaszcza panien lęka się zanurzyć swe delikatne i wypielęgnowane przez zimę rączki w pulchną, wilgotną ziemię, lęka się rozluźnić suknię do pracy w ogrodzie i poddać się przez miesięcy kilka działaniu wiosennego powietrza i słońca, któreby mogło opalić bezkrwistą, bladą płeć ich twarzyczek, rączek i szyi; i mając nieraz tak łatwą sposobność *do istotnie skutecznego pielęgnowania swego zdrowia, piękności i form swego ciała* przez ruch na świeżem powietrzu, przez pracę w ogrodzie (wszak wszystkie nasze, zwłaszcza prowincyonalne miasta toną jeszcze dziś w gęstwie ogrodów; nie brak ich też jeszcze i po wielkich miastach naszych!), kobiety te trwają wciąż w nieuzasadnionem, (że nie użyję słowa „bezrozumnem") mniemaniu, że krycie się przed wiosennem powietrzem i słońcem w ciasnem i dusznem zazwyczaj miejskiem mieszkaniu, w gorsecie i sukni ciężkiej i opiętej, podnosi ich piękność i podtrzymuje trwałość form ich ciała.

LEGENDA O POCHODZENIU GORSETU.

Humoreska *W. M. Doroszewicza*. Z ros. oryginału przetłomaczył *Dr. M. S.*

(*Dokończenie*).

Popolani dostał rozkaz załatwić się z żoną, a z trubadurem załatwił się rycerz sam.

— No, teraz już to ja ją schowam pod ziemię! — zadecydował Raul de Sinobrody, żeniąc się, jak tylko żałoba się skończyła, to jest po dwóch dniach.— Pod ziemią siedząc, nie zdradzi!

Wykopał w lesie pieczarę, podzielił ją, urządził jak prawdziwy zamek, wstawił łóżko, toaletę, wszystko.

— Obok w pieczarze znajdziesz wszelkie zapasy: jedzenie i olej do świecenia. Powietrza masz dosyć, bom otwór w ziemi wykopał i komin żelazny w nim osadził, aby się nie zatkało. Siedź sobie tu i oczekuj na mnie, a nie nudź się, nie tęsknij!

Rzekł, zawalił wejście do pieczary i kazał całej drużynie paziów i giermków przejechać po tem miejscu trzy razy, aby i śladu nie zostało żadnego. Sam dobrze to miejsce zapamiętał.

— Żebym tylko sam potem odnalazł.

I pojechał.

Przeszedł rok.

Pędzi rycerz z powrotem. Z niecierpliwością odwala ziemię... wchodzi i... omal na miejscu nie padł trupem. Żona gotuje strawę, a jakiś chłop drzewo dla niej rąbie. Całe gospodarstwo.

— Zkąd się tu wziąłeś? — wrzasnął Raul takim głosem, że aż ziemia ze ścian się posypała.

Chłop buch mu do nóg.

— Nie gniewajcie się, dobry panie! Ja biedny drwal, karczowałem pnie. Ryłem ziemię, naglem się zapadł. Strasznie się przelękłem z początku a potem zobaczyłem tę panią. Ja, biedny drwal.

— Żeś ty drwal, to nic nie znaczy. Każdą pracę się szanuje, ale że tam obok piszczy dziecko, to już tego darować nie mogę!

I znowu Popolani dostał robotę. Drwala żywcem zakopali.

— Niech ma naukę na przyszłość. Tak osądził Raul de Sinobrody.

„Wszystko to jest zbuntowane. Niema na nich rady". Tak myślał Raul, żeniąc się znowu. „Czyby przecież jeszcze czego nie spróbować?!"

Nic bardziej z rzeczywistością niezgodnego, jak takie mniemanie. Zauważcież, moje piękne panie, i obserwujcie zmianę, którą sprawicie w roślinie, przenosząc ją z wiosną z pokoju, gdzie zimę spędziła, na otwarty balkon lub do ogrodu. Jej blada, wodnista zieleń stanie się już po kilku dniach ciemniejszą, jej gałązki i listki miękkie i pólomdlałe, stężeją wnet i podrosną w ciągu tygodnia więcej niż tam, w pokoju przez miesiąc i dłużej.

A gdybyście, moje panie, miały sposobność obserwować częściej zwierzęta domowe, zauważyłybyście zdumiewającą zaiste zmianę, która odbywa się w ich organizmach i zewnętrznym ich wyglądzie, gdy z wiosną wypuszczone zostaną z leż zimowych na świeżą ruń wiosenną. Przekonałybyście się, że bezpośrednie działanie słońca, ruch i dobre powietrze są lepszym dla wszelkich żyjących jestestw lekiem, niż najcudowniejsze pigułki i mikstury.

Przypatrzcie się chłopu. Swą tak częstą po wsiach długowieczność, swą długą krzepkość, odporność i siłę zawdzięcza chłop jedynie pracy na otwartem powietrzu, bezpośredniemu działaniu promieni słonecznych na swe półnagie ciało, zupełnej swobodzie ruchów, nieskrępowanej niczem podczas pracy.

A stan dzisiejszy nauk przyrodniczych pozwala nam twierdzić z całą stanowczością, że tylko *celowy i harmonijny ruch pracy w przyrodzie* ma istotną wartość, jako czynnik regulujący i warunkujący normalną przemianę materyi w żywym organizmie, podtrzymujący jego duchową i fizyczną energię i równowagę, wpływający dodatnio na jego rozwój, walczący skutecznie z czynnikami szkodliwemi, dybiącymi na jego całość i zdrowie, warunkujący jego *rozmnażanie się i rozwój jako gatunku.*

I to ostatnie podkreślić należy, ze względu na posłannictwo kobiety jako matki. Silna, piękna i zdrowa matka wyda silne i piękne na świat dziecię. Silna też, zdrowa i piękna żona milszą będzie mężowi. A cóż jest piękne? Z pewnością nie t. zw. obcisła, skrępowana gorsetem „figura" — moje panie, ale harmonijny, proporcyonalny rozwój wszystkich części ciała. Tryb życia bez ruchu, bez słońca i powietrza niweczy proporcye. Zanikają mięśnie na korzyść pokładu tłuszczu, pierś obwisa, wnętrzności wypychają nieodporny brzuch na zewnątrz. Ruch zaś ten, który daje praca *celowa* na świeżem powietrzu, w polu lub ogrodzie, w stroju lekkim, swobodnym, nie przylegającym do ciała ani tamującym jego ruchów, dozwalającym na przenikanie w ciało prądów powietrza i ożywczych promieni słońca, tylko taki ruch, taka praca zdoła wam zachować młodzieńczą sprężystość wszystkich mięśni, nie dopuści do nadmiernego rozwoju tłuszczu pod waszą skórą, da waszym policzkom barwę i płeć żywą i piękną, a waszym dzieciom — moje panie — da wzrost i budowę kośćca normalną, płuca silne i odporne, da krew żywą i gorącą i da — duszę czułą i piękną, bo *znającą mowę przyrody i czułą na piękno.* Więc do ogrodu, kobiety i dzieci! Kopanie i okopywanie, sadzenie, podlewanie, oczyszczanie ścieżek i nasypywanie ich żwirem, niech żadne z tych zajęć nie będzie dla was ni brzydkiem,

---

Urządzono okręt i Raul de Sinobrody odwiózł młodą żonę na odludną wyspę. „Siedź tu, chodź sobie, ile chcesz i czekaj!"

„No, teraz, to już dusza spokojna nakoniec".

Tak myślał Raul i zamiast jednego roku wojował trzy lata.

Wraca. Płynie na wyspę, a tu wprost na niego idzie chłopczyk. Mądre jakieś dziecko, bo zaledwie dwuletnie, a już mówi:

— Czyś ty wujaszku nie Raul de Sinobrody przypadkiem, o którym mama w domu mówiła?

— Ten sam! A ty kto jesteś?

— A ja tu z tatą i z mamą mieszkam. Tatko właśnie wrócił z polowania i odpoczywa, a mama kołysze siostrzyczkę.

Jak burza wpadł Raul do skromnej chatynki.

— Ktoś ty jest? — krzyknął na mężczyznę, leżącego na dywanie.

— Nie zabijaj mnie, pokrzywdzony rycerzu. Ja majtek jestem nieszczęsny. Nasz okręt rozbił się blisko tych brzegów. Wszystko utonęło. Ja jeden tylko stłuczony, osłabiony dopłynąłem do wyspy. Bóg świadkiem moim, żem ci, rycerzu, nie chciał wyrządzić szkody życie tylko sobie uratować chciałem!

— Hm!... — zawołał Raul de Sinobrody — Popolani! Giermkowie! Linkę!

W strasznym gniewie wrócił Raul de Sinobrody na zamek i w boleści wołał: „Nigdzie! W powietrzu na niebotycznej baszcie, ni w ziemi, ni na wodzie..."

Trzy dni męczyły go te smutne myśli, a na czwarty dzień kazał przywołać do siebie Popolaniego, mówiąc bardzo poważnie: „Dajcie mi tu tego uczonego łajdaka, abym mu rozłupał jego uczony łeb!"

Wszyscy tedy pojęli, że to rzecz poważna.

Popolani stawił się na pół nieżywy.

— Cóż sobie ty myślisz, ty uczona szelmo!? — wrzeszczał rycerz. — Małoż ci jeszcze dowodów mojej miłości, że pozwalam w wielkoduszności mojej żyć wspólnie ze mną na zamku człowiekowi, który jest odemnie mądrzejszy, i cierpliwie znoszę taką bezczelność? Mało ci, psie!? A wiesz ty, co ja ci powiem? Co? Czy ty wiesz, że pomimo tego żeś uczony, to jesteś dureń! Oto tym samym mieczem, który trzymam w ręce, o widzisz, tym samym mieczem rozłupię ci natychmiast głowę i popatrzę, co to tam za śmieci w niej masz? Cóż ty jesteś wart? Cóż ty właśnie potrafisz? Ty tylko żony moje truć potrafisz. Ileż to ja już razy z twojej uprzejmości byłem wdowcem? Ale, aby zabezpieczyć swojego rycerza przed wstydem

ni za ciężkiem, bo tylko wszystkie razem pożądany przynieść mogą pożytek. A pomnijcie, że w zdrowem i pięknem ciele najczęściej zdrowy i piękny duch mieszka!...

Dr. L.

Dyskusja w sprawie estetyki pożycia małżeńskiego.

(Odpowiedzi czytelniczek).

I.

Czytałam niegdyś bardzo piękną opowieść o dwojgu młodych, którzy, zbierając dla siebie kwiaty, przyszli wreszcie do miejsca, gdzie rozdzielała ich ścieżka. Rozmawiając ciągle i zrywając kwiaty, nie spostrzegli, że się oddalają od siebie. Z początku widzieli się jeszcze i mogli mówić do siebie, ale niestety, kwiaty odrywały ich uwagę i nie pozwalały widzieć, że rozdział między nimi jest coraz znaczniejszy. Potem już tylko głos ich dochodził, wreszcie powoli, nieznacznie odbiegli od siebie tak daleko, że nigdy, nigdy już odnaleźć się nie mogli.

Tych dwoje młodych — czyż to nie kropka w kropkę małżeństwa dzisiejsze? Zaczynają — zda się — iść ręka w rękę, potem się oddalają od siebie, z początku powoli, nieznacznie, potem coraz więcej i już się nie odnajdują nigdy, nawet... we wspólnej sypialni.

Czyż można i warto dbać o zachowanie uczucia, którego nie było od pierwszej chwili? Bo czyż dzisiaj na tysiąc związków małżeńskich chociażby jeden oparty jest na tej czystej, przeczystej miłości? Czem jest dzisiejsza żona? W większości przypadków tylko ulegalizowaną—przez prawo i kościół—utrzymanką. A czem jest mąż? Dzierżawcą, płacącym czynsz i mającym za to prawo do... pieszczot swojej żony. Akt sprzedaży z jednej strony i akt kupna z drugiej — i to ma być miłość?

Zostawcie ich we wspólnej sypialni, niech spoczywa w błogim śnie obok swej Psyche nowoczesny Eros. Ich dusze małżeńskie określił subtelnie poeta:

...Oto zostali „wreszcie sami..."
Nie mają nic do powiedzenia.
Po pierwszej i ostatniej próbie
Szukają... we śnie zapomnienia.
Nie miłość bowiem ich złączyła
Złotym łańcuchem — lecz konieczność,
Usposobienia mają zgodne,
A zresztą wszakże to nie wieczność.

O czem że śnią małżonkowie? Mąż śni o „tamtej":

...On we śnie widzi baletnicę,
Co mu ujęła w pęta zmysły,
Znów się zabawi ze swą „małą",
Z którą go związek łączy ścisły.

A żona? Śni również nie o mężu, lecz o „nim":

Przy boku męża śni małżonka.
O tym, co „wplątał ją w ambaras",
Którego słodkim zapewnieniom
Naiwna uwierzyła zaraz...
Czy wierną będzie małżonkowi?
Ach, na myśl o tem już się trwoży,
Lecz niema nad czem medytować,
Z czasem to jakoś się.. ułoży.

Aldona.

---

i zdradą, to tego nie umiesz? Żebyś mi do jutra wynalazł środek przeciw niewiarze! Słyszysz? Wysil twoją uczoną głowę, póki jeszcze czas, bo jutro rozleci się na dwie połowy, jak skorupka z orzecha! Marsz! Wynoś się!

Minął dzień.

Popolani stawił się przed rycerzem jeszcze bledszy, jak był wczoraj.

— I cóż? — na powitanie zapytał rycerz.

— Nigdzie nie ma środka na zabezpieczenie wierności.

Rycerz chwycił za miecz.

— Wstrzymaj się, panie! Sprobuj ostatniego sposobu.

— Jakiego?

— Jeżeli się kobietę pozostawi samą sobie, to ona z pewnością dopuści się jakiegoś paskudztwa. Po zamku rozeszła się radosna wieść, że chcesz się żenić z Bułottą.

— Żenię się z nią rzeczywiście.

— Powiedz jej więc po zawarciu małżeństwa, że ci się w niej cośkolwiek niepodoba. Zobaczymy, co z tego wyniknie.

— Dobrze.

Powiedziano, zrobiono.

— Cóż mi się w niej może nie podobać — pytał po cichu rycerz Popolaniego w czasie uczty weselnej.

— Choćby stan. Zapełna jest w talii.

— Więc ja ci się tak bardzo podobam, — pytała się Bułotta rycerza, gdy zostali sami.

— Za pełną masz figurę—odburknął ponuro rycerz.

Bułottę to tak rozgniewało, że odpędziła rycerza od siebie, wobec czego wyszedł rozkaz przygotowania linki dla Popolaniego.

— Cierpliwości — błagał na kolanach Popolani Raula de Sinobrodego.

Trzy dni płakała Bułotta, a na czwarty dzień posłała po ślusarza.

— Po ślusarza posłała? — podejrzliwie mówił rycerz.

— Nic nie szkodzi! Prawdopodobnie coś wymyśliła.

— Jedźmy na wyprawę!

— O! Uważajno ty! Zdaje mi się, że będę mógł nakarmić moje konie uczonym mózgiem — rzekł rycerz; postanowił jednakże poczekać jeszcze i pojechał na wyprawę.

Minął rok.

Powraca rycerz z wyprawy, a na spotkanie wybiega Bułotta. Talja jak u osy.

— Patrz, ukochany, jaką ja mam figurę.

II.

Nie wspólny pokój sypialny — zdaniem mojem — jest cmentarzem miłości małżeńskiej.

Sprawę należy więcej pogłębić.

Każdego myślącego człowieka musi uderzyć ten dziwny rozdźwięk, który rozluźnił węzły domowego ogniska. To ostatnie jest już dzisiaj niestety anachronizmem, ustąpiło bowiem miejsca życiu pozadomowemu, które właśnie w miłości małżeńskiej stanowi żywioł rozsprzęgający.

Mąż przychodzi do domu tylko na obiad, widzi żonę prawie tylko przy obiedzie, w czasie którego raczy łaskawie zamienić z nią słów kilka na temat... przypalonej pieczeni, przydymionej zupy lub brakujących u kamizelki guzików.

Wieczory spędza pan mąż w klubie przy zielonym stoliku, lub w restauracji i modnej kawiarni. Do domu wraca późno i „znużony", a znużonemu ciału należy się wszak odpoczynek... Żona odpłaca się pięknem za nadobne. Pustkę zapełnia w sposób sobie właściwy, to jest konferencjami z krawcową i peregrynacyami od sklepu do sklepu. Czyż w takich warunkach może być mowa o kulcie miłości? Winę ponoszą oboje małżonkowie, lecz stokroć większą żona.

Gdyby żona dla przypodobania się swemu mężowi i zatrzymania go w domu, zadała sobie choć trochę pracy, którą sobie zadaje dla obcych; gdyby mąż spracowany, wracając do domu na obiad, ujrzał uśmiech wesoły żony, usta do pocałunku rozchylone, a nie do medytacji o kłopotach domowych, i gdyby mu rączka żony delikatnie z czoła chmury usuwała — wówczas mąż z pewnością zatęskniłby więcej do ogniska domowego, nie uważał by żony za kucharkę lub dziecko, z któremi nie można poważnie rozmawiać.

Kobieta powinna pamiętać o tem, że jest kapłanką ogniska domowego, że stoi na straży miłości małżeńskiej. Niechże będzie westalką i nie pozwoli zgasnąć nigdy temu zniczowi, bo ognia miłości na nowo nie rozpali nawet... oddzielny pokój sypialny.

Jedna z wielu.

III.

Kogoż nie zmusi kwestya obecnego pożycia małżeńskiego i głęboko odczuta potrzeba zreformowania tegoż do wzięcia pióra do ręki?

Czyż będziemy mieli nieszczęśliwe małżeństwa, gdy kobieta-dziecko z mężczyzną-dzieckiem w szkole koedukacyjnej wzajemnie poznawać swą naturę będą przez ciągłe obcowanie ze sobą?

Mężczyzna zatraci swój cynizm, gburowatość, i taksowanie kobiety swą zmysłowością zwierzęcą, — kobieta zaś wady właściwe swej płci: lekkomyślność, drobiazgowość, małoduszność i źle zrozumianą dzisiejszą pruderyę —a otworzy oczy na szerokie horyzonty myśli, nabierze hartu, stałości, nie zatraciwszy kobiecości, swej cechy znamiennej, swego powabu. Wyrośnie z poczwarki tak chowanej kobieta-człowiek, żona o głębokiem zrozumieniu swego posłannictwa — z głębokiem zrozumieniem, że musi dać szczęście mężowi i samej być szczęśliwą, by nowe pokolenia wyrosły w szczęściu — i szczęście ze sobą w świat przyniosły. A szczęście będzie, gdy małżonkowie nieprzerwanie jedynie kochać się będą—w równej mierze zależy to od męża jak i żony.

Być powabną duszą, powabem wielkiej duszy kobiety-człowieka—nie być „prawną utrzymanką" (znakomicie uchwyconą przez Zapolską), co oprócz ciała nic nie daje, a wszystko bierze, co hańbą jest kobiety-żony. Być myślą, natchnieniem, duszą, intuicyą męża w pracy, przyjaciółką—towarzyszem w cierpieniach i weselu,—kochanką pełną powabu, czaru, pożądania, ognia, ciągle nową, ciągle inną w chwilach szału zmysłów...

Gdy będą takie żony—czyż będą dość małoduszni mężowie, co sami szczęścia nie dadzą, czerpać je pełnemi gar-

— Co do talii, to rzeczywiście zeszczuplałaś, ale gdzież dziecko?

— Jakie dziecko?

— Jakie? Twoje? Nie moje z pewnością.

— Oprzytomnij, rycerzu! Nie mam żadnego dziecka.

— Dziwne! Przez tyle lat życia mojego takiego cudu nie widziałem! A zdaje mi się, że i paziowie i giermkowie pozostali w domu?!

— A cóż mnie paziowie i giermkowie obchodzili? Przedewszystkiem po co mi było paziów i giermków? Podczas twojej nieobecności całemi dniami obejmował mnie ten oto gorset. Gniecie tak, że nie myśleć mi o giermkach.

— A wieczorami cóż?

— Przez dzień tak nagniótł, że wieczorem jak zdejmiesz, to śpisz jak zabita.

— Popolani! Mimo to, żeś ty uczony dureń, toś przecież mądry człowiek! — krzyknął rycerz, zeskakując z konia.

W ten sposób powstał gorset, zabezpieczający wierność małżeńską. Jednakże od owego czasu poczęto robić przestrzeńsze gorsety, mimo to przecież zauważono, że jak długo żona w gorsecie, to mąż nie skrobie się w głowę. (*Nowa Reforma*).

O kobiecie przyszłości.

(*Dokończenie*).

Lecz za to o ileż bliższą jest kobieta owym wielkim nieświadomym procesom, odbywającym się wiekuiście w przyrodzie! Płciowość jest dla niej zazwyczaj głębokim i świętym popędem, wiodącym do macierzyństwa. To też rzadko popada kobieta w ów konflikt między czystem, duchowem uczuciem miłości, a zmysłowymi popędami, konflikt, tak pośród mężczyzn częsty i tak nieraz gwałtowny. I różnica między obu płciami pozostać musi stałą. Zmienić się jednak może typ kobiety w kierunku rozwoju tych cech, które są dla obu płci wspólne, a które skutkiem odwiecznej nieużywalności uległy w kobiecie atrofii, wybujały zaś skutkiem odwiecznej gimnastyki w mężczyźnie, jak instynkt społeczny, logika w myśleniu, panowanie nad uczuciem, odwaga, ambicya, uczucie potęgi i wolności, twórczość, do której na każdem polu, równie jak mężczyzna, zdolną jest kobieta.

Pierwiastki tych cech człowieczych posiada kobieta niewątpliwie, lecz nierozwinięte, nieuświadomione i skutkiem tego do czynu niezdolne.

ściami i dzisiejszą miarą mierzyć takie żony?, czy miłem im będzie, poznawszy głębie kobiecej duszy, wolnego ducha, szukać szczęścia, upojenia zmysłowego w ramionach hurysy sprzedającej swe wdzięki, — szukać natchnienia gdzieś w cudzych duszach—gdy jest tuż obok dusza bardzo znana, bardzo czysta, bardzo głęboka, bardzo swoja, jedyna dusza—żony?

Tylko pozbycie się obopólnych wad—to dla dojrzewającego pokolenia—a dla już dojrzałego: sursum corda! *Żona.*

IV.

Znałam pewną piękną grzesznicę, która mawiała: „ile razy tęsknota za nim stanie się nieznośną, przypominam go sobie w negliżu i uspakajam się zupełnie".

Zgadzam się z tem twierdzeniem, może zanadto absolutnem, ale jak prawdziwem! Dlatego pochwalam myśl oddzielnej sypialni. Niech ten pokój żony stanie się wspomnieniem pieszczot tam doznanych, niech nic nie zakłóca wrażenia estetycznego, jakie powinien mąż wynosić z pokoju żony, — i nawzajem, niech mąż stara się, by uczucie estetyki, rozwinięte u każdej prawie kobiety o wiele silniej, aniżeli u mężczyzny, nie zostało zakłócone. Wtedy miłość trwać będzie, wtedy — gdyby nawet miłości nie było — będzie zainteresowanie.

Pociągać będzie mężczyznę pewien rodzaj tajemniczości tej sypialni żony, do której (sypialni) dostęp ma tylko w pewnych godzinach.

Żona powinna ukazywać mu się zawsze zupełnie ubrana — jeśli to negliż — niech będzie czysty, ładny i kompletny. Na bieliznę swoją powinna każda kobieta zwrócić specjalną uwagę—kawałek koronki, lub wstążki—dużo czasem pomódz może. Pytanie: co zrobić, jeśli żyje się z mężem lat kilka, mając wspólną sypialnię — jak zmienić brzydki ten zwyczaj? przypuszczam, że musi to zrobić pierwsza kobieta, ale nie przyznając się do rzeczywistej intencji — tylko pod jakim innym pretekstem wprowadzić zwyczaj sypiania oddzielnie — a wprowadziwszy — łatwo bardzo utrwalić go na zawsze.

„Betina".

Odpowiedzi Redakcji.

Otrzymujemy całe setki listów w sprawie porad i wskazówek kosmetycznych; większa część listów jest bez podpisu i adresu, wobec czego nie wiemy, czy listy te pochodzą od prenumeratorów. Ponieważ odpowiedzi udzielać będziemy tylko prenumeratorom, więc uprzejmie prosimy Sz. Korespondentki i Korespondentów o podawanie w liście nazwiska i adresu — jedynie dla wiadomości redakcji—odpowiedzi zaś udzielać będziemy, stosownie do życzenia, pod obranym pseudonimem. Listy bez podpisu i adresu nie będą uwzględniane. Odpowiedzi są udzielane w miarę wolnego miejsca i po kolei. Listów nieopłaconych lub niedostatecznie opłaconych redakcja nie przyjmuje.

P. B. 1) Preparatu tego nie znamy—polecić natomiast możemy Lanol lub Albarosę — jako zupełnie nieszkodliwe

---

Gdy sięgniemy wzrokiem wstecz w dzieje rozwoju ludzkości, aż do czasów, w których idea nierówności wśród ludzi zaledwie kiełkować poczynała, przekonamy się, że stanowisko kobiety jako rodzicielki, matki rodu, kapłanki i wróżbitki, uczestniczki w radzie plemienia miało równą wartość społeczną i równą czcią było otaczane, jak stanowisko mężczyzny jako wojownika, obrońcy rodu i plemienia, kapłana, a nawet w epokach niektórych było od ostatniego poważniejsze. Musiała więc kobieta społeczne obowiązki wypełniać równie dobrze jak mężczyzna, i wartość jej moralna i intellektualna nie musiała być niższą od wartości mężczyzny.

Lecz od czasów owych oddzielają dzisiejszą kobietę wieki niewoli, duchowej ślepoty i nieświadomości. Mężczyzna zdołał zawładnąć nią i uczynić z niej narzędzie tylko jego żądzy rozkoszy służące. Narzucił jej przeznaczenie haremowej niewolnicy, odciął od świata i jego zjawisk, zmusił do istnienia tylko *dla niego*, tylko w roli służebnicy w *jego* domu, przy *jego* ognisku domowem, pielęgnowania *jego* dzieci. Kiedy dla rozwoju własnych władz fizycznych i duchowych żadnych nie zakreślił granic, dla swoich żądz i marzeń jak najwyższe i najdalsze stawiał cele, swobodnie się rozwijał i wszechświat wzrokiem ogarniał, bóstwa tworzył i obalał, to duszę i ciało kobiety w niesłychanie ciasnych zamknął granicach, w sferze li tylko *zmysłowości*, negując jej niemal wszelkich duchowych wartości. A gdy jej zmysłowość i uczucia nie odpowiadały jego pożądaniom, gdy ośmieliła mu się niekiedy być niewierną, to on, mimo że w swem życiu płciowem nie znał nigdy, ani zna hamulca, ni etyki, mścił się zawsze okropnie na niej, odtrącał ją od społeczności ludzi uczciwych i zmusił do rzucenia się w uliczne błoto, w otchłań prostytucyi. Inną zachował dla siebie moralność, inną narzucił kobiecie. Dla siebie — moralność władcy, dla niej — swej poddanki moralność pokory, psiej wierności, posłuszeństwa i uległości.

Jeden tylko możliwy pozostawił jej wybór: zostać wolną i żyć bezpłciowo lub w ulicznem błocie — albo za dozwoloną, legalną rozkosz, za byt zapewniony i dobre imię zaprzedać mu się wraz z duszą i ciałem na całe życie.

I kobieta los ten swój z rąk jego przyjęła z poddaniem jako nieunikniony. Z cierpliwością i zaparciem się samej siebie dźwiga od wieków na swych barkach wielki, przez poetów tylko tu i owdzie uznany i uczczony, wielki trud macierzyństwa — i ten marny i drobiazgowy domowych zabiegów i kłopotów, albo stała się zmysłową lalką, zabawką o pustej głowie i sercu

i niezawierające składników żrących. 2) Radykalnie da się usunąć tylko elektrolizą. 3) Końce włosów powyżej kuleczek należy przyciąć i co drugi dzień nacierać octem miejsca, skłonne do wytwarzania owych białych zgrubień. Prócz tego od czasu do czasu należy końce włosów nacierać ciepłą oliwą. 4) Raz na dwa tygodnie należy myć głowę mydłem antrasolowem Malinowskiego, wcierając starannie pianę mydła w skórę 5) Środek nieszkodliwy, lecz winien być przez dłuższy czas stosowany.

Matce. Wszystkie wymienione w liście preparaty zagraniczne są mało skuteczne a w dodatku szalenie drogie. Doskonałe preparaty i o wiele tańsze wyrabia u nas w kraju apteka Gessnera. Preparatom tym poświęcimy wzmianki obszerne.

Zrozpaczonej. 1) Jestto poważna choroba skórna. Należy bezwarunkowo zasięgnąć porady lekarza--specjalisty. Leczenie musi trwać przez czas dłuższy. 2) Preparat bezwartościowy. 3) Odrosną. 3) *Gelée glycérine au miel* Pulsa nadaje się do codziennego użytku jak również mydło „Zdrowia" Askanasa.

P. R-skiej. 1) W danym przypadku wskazany byłby tylko Boroxyl. 2) Litr=mniej więcej kwarcie (4 szklanki). 3) Gram= $1/_{12}$ łuta. 4) Białe guzki pod oczyma usuwa się radykalnie prądem elektrycznym. 5) Raz na dwa tygodnie. 6) Woda *ciepła.*

Strapionej wielbicielce „Kosmetyki". 1) № 52 nie wyszedł; w r. z. wyszło tylko 51 №№. 2) Mąkę taką nabyć można w każdej aptece. 3) Sposób użycia: 3 razy dziennie po łyżce kawowej dodać do mleka, kawy lub kakao. Za pomocą elektrolizy. 5) Przyrządem p. n. *Fixeur pour oreilles.* 6) W okresie karmienia: mieć pożywienie zdrowe, dosyć obfite i dobrze wybrane, pod żadnym pozorem nie nosić gorsetu—po skończonym okresie karmienia—ten sam tryb życia. 7) Nie prędzej jak po 2 miesiącach. 8) W tej sprawie raczy Sz. Pani zwrócić się listownie do Dr. Lustra, Kraków Floryańska 37. 9) Myciem w rumianku. 10) Nie można.

„Leontynie". 1) Maścią ichtyolową 10% z dodatkiem kamfory. 2) Mydło alkaliczne i woda gorąca — bez pudru. 3) Pytanie jest niejasno sformułowane. 4) Żyłki podskórne usuwa się radykalnie elektrolizą.

---

małem, z jednem pragnieniem w duszy: podobania się swemu władcy.

Kobieta zaś przyszłości stanie się z pewnością *towarzyszem mężczyzny,* jednostką społeczną o równej mężczyźnie wartości, a nie poddanką mężczyzny. Rozwinie się fizycznie, a obszar jej życia duchowego stanie się *człowieczym,* nie jak dziś *„kobiecym".*

Jej macierzyństwu będzie przywrócone pierwotne, pierwszorzędne społeczne znaczenie i poszanowanie, a płciowe jej życie wolnem będzie od fałszu, obłudnej pruderyi i handlarstwa. Kobieta przyszłości nie będzie mogła innej podlegać etyce, niż mężczyzna. Jedna tylko może dla wzajemnego stosunku obojga płci istnieć etyka: *miłość;* a nie ta dzisiejsza miłość przedajna, bijąca o klatek — więzień pręty, nie dzisiejszej miłości parodya, ale ta czysta miłość, której misteryum wieczyście w przyrodzie się święci...

Es.

Betinie, 1) Ani ujemnie, ani dodatnio. 2) Odświeża cerę. 3) Arszenik wistocie wpływa dodatnio na cerę. 4) Oprócz rady niepalenia papierosów—innej udzielić nie możemy.

Marzycielce. 1) Mydło alkaliczne i woda gorąca. 2) *Gelée Glycérine au miel* Pulsa lub krem ogórkowy.

X. X. w Zgierzu. Dr. Luster, Kraków, Floryańska 37.

Olgopolance. Zależy od rodzaju patentu. W Warszawie istnieją biura specjalne, zajmujące się wyrabianiem patentów i marek ochronnych na różnego rodzaju wynalazki, naprz. Biuro p. f. Włodarkiewicz i Sieklucki, Włodzimierska 16. Radzimy zwrócić się listownie do tego biura; zarząd tegoż poinformuje szczegółowo o wszystkiem.

Warszawiance. Gimnastyka specjalna.

Podolance. 1) Cera ma fatalny wygląd skutkiem długotrwałego stosowania szkodliwych preparatów, zawierających składnik met. Należy postępować podług rad i wskazówek, niejednokrotnie podawanych w numerach „Kosmetyki" z r. z. 2) Woda gorąca. 3) Preparat ten zawiera lapis — nie radzimy stosować. Polecić natomiast możemy jako nieszkodliwe: Progresywną Kaschę, Nigrizin, Capillairine.

P. M. M. Ch. W rumianku.

Ewelinie Lub. Gost. w Ponarach. O tem wszystkiem szczegółowo pisaliśmy w „Kosmetyce" w numerach poprzednich z r. z.

„Mizzar". 1) Wodę utlenioną można nabyć w aptece. Sposób postępowania był podany szczegółowo w № 14 z r. z. 2) Trichobion. 3) Mydło „Zdrowia" Askanasa. 4) Krem ogórkowy. 5) Przyczyna — anemia. 6) Życzeniom Sz. Pani i Jej znajomym postaramy się zadosyć uczynić. 7) Można dodać kilka kropel nalewki benzoesowej. 8) Firmę J. W. w sprawie wiadomej zainterpelujemy.

Parafiance. 1) Raz na tydzień. 2) Odrosną. 3) W każdej aptece. 4) Poinformują najlepiej na miejscu. 5) Zamieścimy w jednym z najbliższych numerów. 6) Za słowa uznania serdecznie dziękujemy.

Młodej. 1) Tylko woda utleniona. 2) Mydło siarkowe 10%. 3) Nie masować. 4) Co 2 wieczór. 5) Woalka brunatna. 6) W № 14 z r. z. 7) Preparat bezwartościowy. 8) Zawiera ołów. 9) Szumna nazwa niczego nie dowodzi. 10) Bez mydła. 11) Postaramy się zadosyć uczynić.

Amazonce. 1) Ropiejące pryszczyki należy wycisnąć, a po wyciśnięciu zmyć je 2% wodą karbolową, zaleca się również wcieranie w każdy pryszczyk spirytusu salicylowego (2%) lub Boroxylu. 2) Pudru ani kremu używać nie można. 3) O warunkach szczegółowo poinformuje zakład Dra Chramca. 4) Każdy aptekarz przyrządzi na żądanie. 5) Od 10—15 minut. 6) Raz na tydzień. 7) Można. 8) Nieszkodliwy.

Rekonwalescentce. 1) Po każdej ciężkiej chorobie zanika zazwyczaj podściółka tłuszczowa twarzy, wobec czego skóra, straciwszy oparcie, marszczy się. Należy wystrzegać się teraz wszelkich pudrów—trzeba natomiast forsownem odżywianiem doprowadzić ustrój do stanu normalnego; gdy odzyska Pani pierwotną tuszę, zmarszczki znikną zupełnie. Wskazanem jest natłuszczanie twarzy dobrym kremem, naprzykład ogórkowym. Po kilku tygodniach można będzie już przystąpić do masażu twarzy, który wyrówna pozostałe zmarszczki. 2) Nalewka benzoesowa jest nieszkodliwa i może być stosowaną jako dodatek do mycia twarzy.

Febusowi. 1) Preparat bezwartościowy. 2) Zawiera wodę zaperfumowaną z dodatkiem gliceryny—bezwartościowy.

Zmartwionej. 1) Przy opierzchnięciu skóry dobrze działa krem ogórkowy. 2) Na noc należy wkładać tak zwane rękawiczki kosmetyczne. 3) Za pomocą t. zw. zwężaczy paznogci. Przepisy znajdzie Sz. Pani w numerach poprzednich. 5) W jednym z najbliższych numerów. 6) Preparat bezwartościowy.

Od Redakcji.

Niżej wymienione firmy zaofiarowały dla prenumeratorów „Kosmetyki“ rabat:

1) **Reim i S-ka, Kraków**, *przybory toaletowe, galanterja i kosmetyki.*

2) **Zdzisław Zdanowicz, Kraków**, *przybory toaletowe i podróżne, konfekcja męzka, mydła i perfumy z pierwszorzędnych francuzkich i angielskich fabryk.*

3) **Beuer i S-ka, Kraków, Sukiennice**, *skład bielizny męzkiej. damskiej i bluzek. Wyprawy ślubne.*

4) *Magazyn konfekcji i bielizny dziecinnej (dla panien do lat 16, dla chłopców do lat 12).* **Franciszka Martina, Kraków**, *Rynek główny № 12.*

5) **Henryk Frist, Kraków**, *Salon malarzy polskich. Obrazy olejne i akwarele. Ramy. Papier i przybory szkolne. Bilety wizytowe. Główny skład i własne nakłady pocztówek ilustrowanych.*

6) Skład apteczny Arnolda Reipera, Kraków, Grodzka 38 (10%).

7) Laboratorjum hygieniczno-kosmetyczne „Reforma“ we Lwowie (10%).

8) **Zakopane**, *Pensjonat Dora.*

9) *Tow. Akc. przetworów chem. i aptecznych* **Henryk Welt, Warszawa, Przejazd 5.**

10) **W. Paszkowski**, *Warszawa, Marszałkowska № 109, róg Chmielnej. Perfumy, nowości hygieniczno-kosmetyczne, galanterja tualetowa w zakresie mody i elegancji. (10%).*

11) *Laboratorjum Kosmetyczne W. Klimeckiego, Warszawa, Niecała 5, (10%).*

Następujące zakłady lecznicze udzielają znacznych zniżek prenum. „Kosmetyki“.

1) *Zakład leczniczy dla chorób kobiecych Drów: M. Cerchy i T. Piotrowskiego, Kraków, Podwale 12.*

2) *Instytut mech. chirurgiczny i ortopedyczny Drów: A. Merza, M. Staszewskiego, Zygmunta Wachtla, Kraków, Zyblikiewicza 9.*

3) *Zakład wodoleczniczy i sanatorjum* **Dr. Chramca** *w Zakopanem (10%).*

NADESŁANE.

Redaktor i Wydawca Dr. H. Zamenhof. Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36-46.